



1854

ORTICOLA DI LOMBARDIA

ORTAGGI
per il
GIARDINIERE
GOURMET



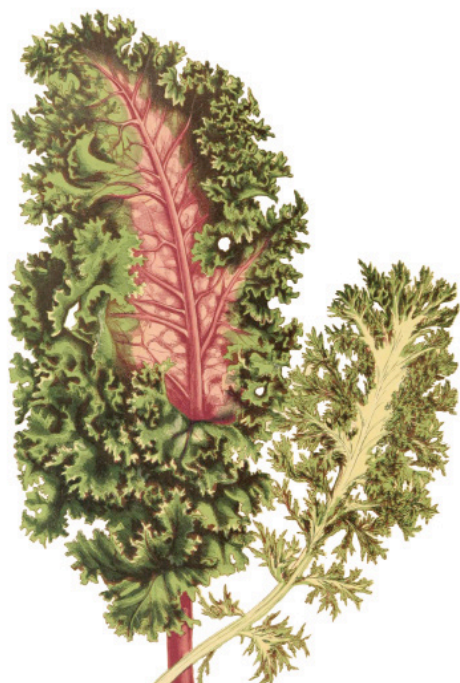
Una guida pratica dal giardino alla tavola

SIMON AKEROYD

Guido Tommasi Editore

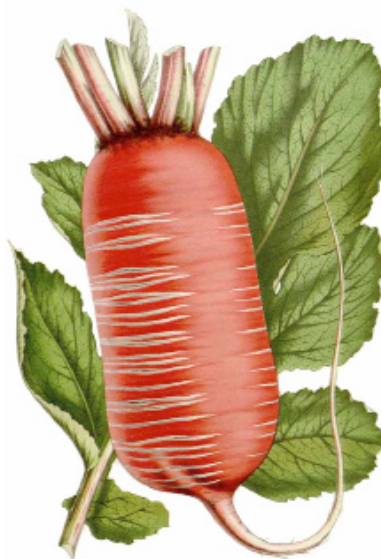
INDICE

Come usare questo libro	7	Asparago <i>Asparagus officinalis</i>	43
Introduzione	8	TECNICHE DI SEMINA	46
PERCHÉ COLTIVARE I PROPRI ORTAGGI?	10	Bietola da coste <i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>cicla</i> var. <i>flavescens</i>	48
Gombo <i>Abelmoschus esculentus</i>	12	Barbabietola <i>Beta vulgaris</i>	51
Porraccio <i>Allium ampeloprasum</i>	15	Rapa <i>Brassica rapa</i> Gruppo Rapifera	54
Porro <i>Allium porrum</i>	17	Navone <i>Brassica napus</i> Gruppo Napobrassica	57
Cipolla <i>Allium cepa</i>	20	Cavolo da foglia <i>Brassica oleracea</i> Gruppo Acephala	60
Cipollotto <i>Allium cepa</i>	23	Cavolo cappuccio <i>Brassica oleracea</i> Gruppo Capitata	63
Scalognò <i>Allium cepa</i> var. <i>aggregatum</i>	25	INNAFFIARE CON SAGGEZZA	66
Cipolla d'inverno <i>Allium fistulosum</i>	27	Cavolfiore <i>Brassica oleracea</i> Gruppo Botrytis	68
IL COMPOSTAGGIO	30	Pak choi <i>Brassica rapa</i> Gruppo Chinensis	72
Aaglio <i>Allium sativum</i>	32	Cavolini di Bruxelles <i>Brassica oleracea</i> Gruppo Gemmifera	75
Amaranto <i>Amaranthus caudatus</i>	36	Cavolo rapa <i>Brassica oleracea</i> Gruppo Gongylodes	78
Sedano da costa <i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>	38	Broccoli <i>Brassica oleracea</i> Gruppo Italica	81
Sedano rapa <i>Apium graveolens</i> var. <i>rapaceum</i>	41	Mizuna <i>Brassica rapa</i> var. <i>nipposinica</i>	85
		Canna indica <i>Canna indica</i>	87
		PICCOLI SPAZI	90
		Peperone e peperoncino <i>Capsicum annuum</i>	93
		Gruppi Longum e Grossum	93
		Crisantemo giallo <i>Chrysanthemum coronarium</i>	96
		Indivia <i>Cichorium endivia</i>	98
		Cicoria <i>Cichorium intybus</i>	101



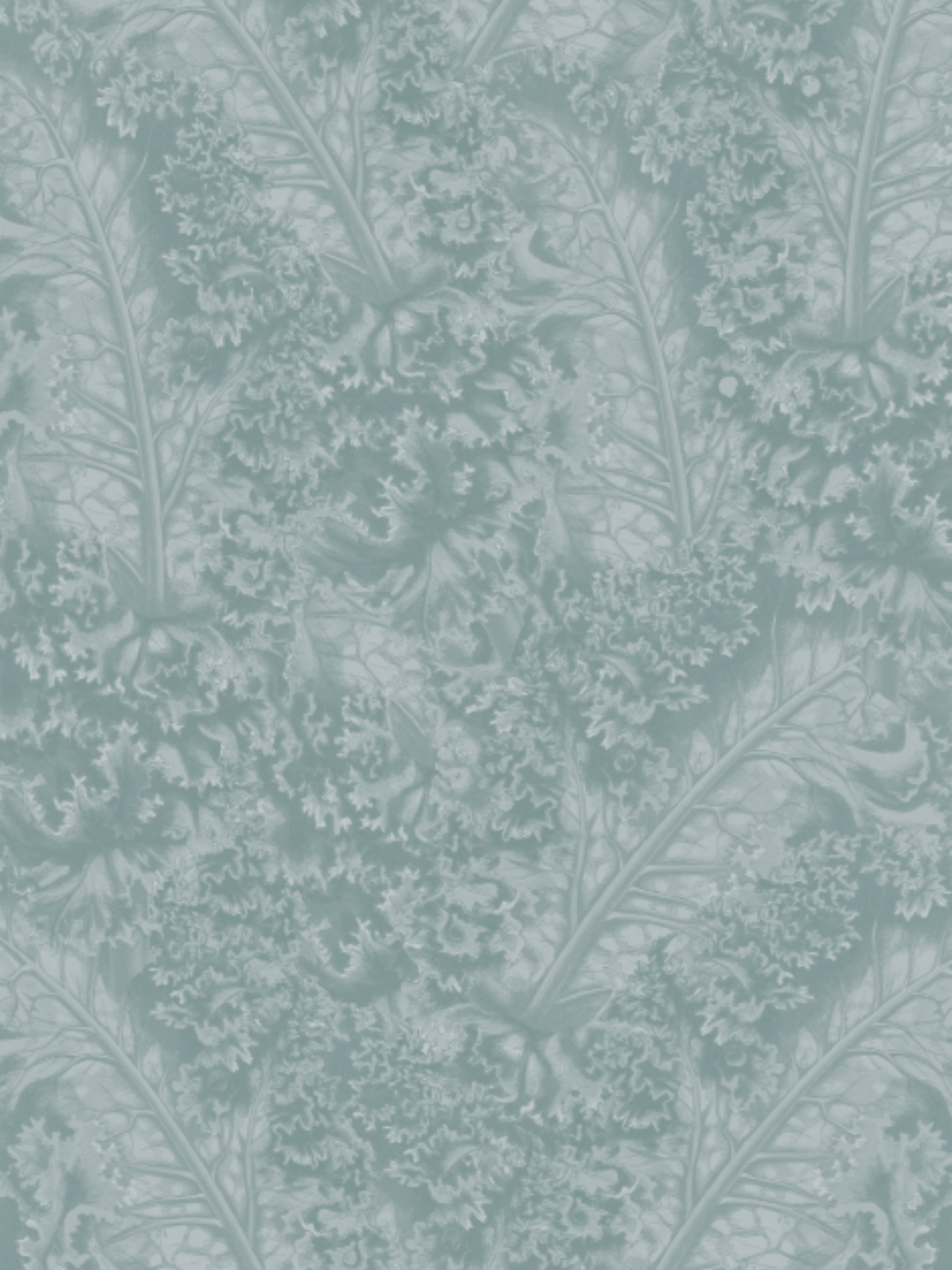
A SINISTRA: il cavolo da foglia (*B. oleracea* Gr. Acephala), uno dei più comuni ortaggi dell'Europa medievale, perse popolarità nel Regno Unito fino al rilancio con la campagna "Dig for Victory" durante la II Guerra Mondiale.

Cavolo marino <i>Crambe maritima</i>	105
Cetriolo <i>Cucumis sativus</i>	107
TIPI DI ORTO	110
Zucca dolce e zucca torta <i>Cucurbita maxima</i> e <i>C. moschata</i>	112
Zucchini <i>Cucurbita pepo</i>	117
Cardo <i>Cynara cardunculus</i>	121
Carciofo <i>Cynara cardunculus</i> Gruppo <i>Scolymus</i>	123
Tubero di dalia <i>Dahlia</i>	126
Carota <i>Daucus carota</i>	128
DISERBARE E CURARE	132
Ruola comune <i>Eruca vesicaria</i> subsp. <i>sativa</i>	134
Finocchio <i>Foeniculum vulgare</i>	137
Topinambur <i>Helianthus tuberosus</i>	140
Emerocallide <i>Hemerocallis</i>	143
Hosta <i>Hosta</i>	146
Patata dolce <i>Ipomoea batatas</i>	148
Lattuga <i>Lactuca sativa</i>	151
LA ROTAZIONE DELLE COLTURE	154
Ginestrino purpureo <i>Lotus tetragonolobus</i>	156
Crescione d'acqua <i>Nasturtium officinale</i>	158
Pastinaca <i>Pastinaca sativa</i>	160
Fagiolo di Spagna <i>Phaseolus coccineus</i>	163
ATTREZZI PER L'ORTO	166
Fagiolo e fagiolino <i>Phaseolus vulgaris</i>	168
Pisello <i>Pisum sativum</i>	172
Ravanello <i>Raphanus sativus</i>	176
Daikon <i>Raphanus sativus</i> var. <i>longipinnatus</i>	179
Rabarbaro <i>Rheum</i> × <i>hybridum</i>	181



SOPRA: il tanto sottovalutato ravanello (*Raphanus sativus*) è ideale per l'orto: veloce da coltivare e facile da conservare, è ricco di vitamina C.

ALLUNGARE LA STAGIONE	184
Scorzonera <i>Scorzonera hispanica</i>	186
Pomodoro <i>Solanum lycopersicum</i>	188
Sisaro <i>Sium sisarum</i>	192
Melanzana <i>Solanum melongena</i>	194
Patata <i>Solanum tuberosum</i>	197
Spinacio <i>Spinacia oleracea</i>	202
CONSERVARE GLI ORTAGGI	206
Carciofo cinese <i>Stachys affinis</i>	208
Scorzobianca <i>Tragopogon porrifolius</i>	210
Fava <i>Vicia faba</i>	212
Mais dolce <i>Zea mays</i>	215
ORGANISMI NOCIVI E MALATTIE	218
Bibliografia	220
Indice	221
Crediti immagini	224



COME USARE QUESTO LIBRO

GLI ORTAGGI

A inizio pagina, in grande, è scritto il nome comune dell'ortaggio e, in caratteri corsivi più piccoli, il suo nome scientifico. Seguono sotto in grassetto i titoletti su tipo di pianta, necessità climatiche, origini e requisiti di coltivazione in breve.

APPUNTI DI ASSAGGIO

Cercate i box con coltello e forchetta: troverete consigli culinari per distinguere il sapore di varietà o cultivar differenti, oltre a ricette semplici e gustose da provare.

Gombo

Abelmoschus esculentus

NOME COMUNE: gombo, cava, frutto di biondo, fava di biondo

Tipo ortaggio: ortaggio

Clima: da temperato a caldo, pianta subtropicale

Dimensioni: fino a 1,2 m

Origine: Africa

Storia: Il gombo è un ortaggio antico, della famiglia delle malvacee, apprezzato per i suoi bacelli verdi commestibili. È ritenuto che sia originario del Sudafrica meridionale e che sia arrivato in Europa attraverso l'India del Nord (via al Mediterraneo). In Italia è l'India, dove è chiamato "baleto" (spesso "baleto") fino agli anni '50, quando gli italiani arrivarono in America. L'ortaggio è stato raccolto di gombo come sostituto nutrizionale del fagiolo, e lo si trovava in vari stadi di maturazione in questo stato commestibile negli anni Settanta e agli anni '80.

Coltivazione: la semina del gombo va effettuata sotto vetro. Al gombo fa bisogno di un terreno ricco in azoto, con un pH compreso tra 6,0 e 7,0. Il gombo è un ortaggio molto resistente alle malattie e ai parassiti.

Conservazione: i bacelli si conservano qualche giorno in frigorifero o in un sacchetto di carta.

Preparazione: tagliare le due estremità dei bacelli, lavarli accuratamente e non spezzarli con le mani. Per rimuovere eventuali di duri, tagliarli per rimuovere eventuali di duri, poi tagliare la testa. Lavare poi accuratamente, tagliare i bacelli in bastoncini e fonderli in un pentolino con acqua salata e qualche goccia di aceto. Il gombo si conserva in frigorifero per un paio di giorni.

Questa pianta produce i pomodori anelli e i pomodori anelli. È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette. È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette. È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette.

Padri e figli: il gombo è un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette. È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette.



Spinaci

Spinacia oleracea

Questa ortaggio è un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette. È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette.

Questa ortaggio è un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette. È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette.

Questa ortaggio è un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette. È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette.



PROPRIETÀ

Descrizione particolareggiata, per ogni ortaggio, dei benefici per la salute.

GUIDA PRATICA

I disegni al tratto illustrano spiegazioni pratiche, come il modo migliore per coltivare o preparare gli ortaggi.

ILLUSTRAZIONI BOTANICHE



Gli ortaggi non sono solo foglie verdi: le belle illustrazioni di questo libro danno risalto anche a fiori, radici e semi.

ALLUNGARE LA STAGIONE

LA CAMPANA: È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette. È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette.

LA CAMPANA: È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette. È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette.

LA CAMPANA: È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette. È un ortaggio molto versatile e può essere usato in molte ricette.



APPROFONDIMENTI

I ruoli che gli ortaggi possono avere nell'orto o in cucina sono ulteriormente approfonditi nelle pagine dedicate ai metodi tradizionali da mettere in pratica.

Introduzione

Coltivare i vostri ortaggi prelibati vi trasporterà in un'avventura coinvolgente, dove l'azione si svolge solo a pochi metri dalla vostra porta di casa. Scoprirete una quantità di nuove competenze spaziando tra geologia, botanica, orticoltura e gastronomia, imparerete a interpretare il clima come un meteorologo e scoprirete fatti incredibili su varietà storiche e antiche, elencate solo sul retro dei cataloghi di sementi di nicchia. Molte di queste varietà hanno una storia lunga e appassionante che infine le ha rese comuni nei nostri orti e sulle nostre tavole.



STORIA DELL'ALIMENTAZIONE UMANA

Per migliaia di anni il genere umano ha lavorato la terra con fatica per produrre il proprio cibo. La coltivazione degli ortaggi è stata uno dei fondamenti di civiltà e società antiche, prima delle quali gli uomini erano stati cacciatori-raccoglitori in continuo spostamento per cercare piante e animali con cui nutrirsi. La capacità di far crescere i raccolti permise all'uomo di mettere radici vicino ai terreni fertili, coltivare la terra e costruire case, villaggi e città. Il passo immediatamente successivo alla costruzione delle case fu la creazione di orti in cui poter coltivare gli ortaggi, in prossimità del luogo in cui li si cucinava e consumava.

Molte delle antiche tecniche come zappatura, semina e sarchiatura sono ancora le stesse dai tempi dei nostri antenati. Neanche le necessità delle piante sono cambiate: hanno ancora bisogno degli elementi naturali di base, cioè sole, acqua e nutrienti del terreno. È invece fortemente aumentata la popolarità degli orti familiari e domestici, ora che la gente cerca in tutti i modi di coltivarsi il cibo da sé.

Gli ortaggi sono buoni e ricchi di sostanze nutrienti e salutari come potassio, acido folico e vitamine. È dimostrato che possono ridurre, tra gli altri, i rischi di malattie cardiache, ictus, obesità, diabete di tipo 2 e cancro.

Grazie al contenuto ridotto di grassi e calorie, e all'assenza di colesterolo, forniscono cibo nutriente a beneficio

A SIN.: illustrazione del XIX secolo per la campagna pubblicitaria di un'azienda parigina di semi, che ritrae ortaggi coltivabili disponibili a quell'epoca. La raccolta fu poi pubblicata con il titolo *Album Vilmorin (Les Plantes Potageres)*. Questa immagine è del 1891.

di salute e benessere. Con migliaia di ortaggi differenti tra cui scegliere, non dovrebbe essere troppo difficile trovarne almeno qualcuno che vi piaccia mangiare regolarmente all'interno di una dieta sana e bilanciata.

GIARDINIERI GOURMET

Con il crescere della vostra esperienza svilupperete abilità pratiche che andranno dalle basi della rotazione delle colture a come creare una seminatrice con il bordo della vostra zappetta. Combatterete contro lumache, chioccioline e minuscoli parassiti come la mosca della carota. Ben presto inizierete a trattare il vostro orto come un esperto di vini tratta la propria vigna (o cantina). Scoprirete le sottili sfumature del vostro terreno, saprete dove la terra è migliore o riceve più sole. Riconoscerete gli ortaggi da raccogliere piccoli e teneri perché abbiano il gusto migliore, e quelli da lasciar maturare come vini pregiati. Capirete qual è il momento giusto per il raccolto e quello per una conservazione che ottimizzi i sapori complessi.

In cucina questo libro vi spiegherà come trasformare i prodotti del vostro orto in pietanze ricche e buonissime. Affinerete le vostre capacità trasformandole in un'arte raffinata, e come maghi riuscirete a far crescere patate blu e carote viola, e a stupire voi stessi coltivando lattuga in inverno e cavolini di Bruxelles non amari.

Un giardiniere gourmet tiene sempre d'occhio il cielo, con la fronte corruciata come il solco ricurvo del rastrello nel terreno: sa che tutto il suo duro lavoro sarà sempre nelle mani di madre natura. Armato di teli e campane in autunno e primavera,



SOPRA: illustrazione del 1879 tratta dalla raccolta intitolata *Album Vilmorin (Les Plantes Potageres)*, dell'azienda parigina di semi Vilmorin-Andrieux & Co. Oggi il volume è reperibile solo in poche biblioteche.

innaffiatoli e reti ombreggianti d'estate, il giardiniere gourmet diventa un maestro dell'adattamento all'ambiente esterno.

Che vogliate la ricetta perfetta per una composta di peperoni o per un composto fertilizzante, questo libro vi darà la risposta. Una volta iniziata, la coltivazione del vostro orto vi condurrà in un viaggio di apprendimento che diventerà un hobby gratificante per tutta la vita. Un'attività e una dieta sane non possono che rendere la vita più lunga e appagante. Quindi cosa state aspettando? Indossate i vostri stivali da lavoro e iniziate la semina.

Cavolo rapa

Brassica oleracea Gruppo Gongylodes

Nome comune: cavolo rapa

Tipo: annuale

Clima: inverni miti, pianta abbastanza rustica

Dimensioni: 40 cm

Origine: Europa

Storia: Carlo Magno, incoronato imperatore del Sacro Romano Impero nell'anno 800, ordinò che il cavolo rapa venisse coltivato nelle terre del suo regno. Marco Gavio Apicio, che scrisse il più antico libro di cucina conosciuto, sulle usanze in cucina e a tavola nella Roma imperiale, cita il cavolo rapa nelle sue ricette.

La prima descrizione del cavolo rapa fu però scritta da un botanico europeo nel 1554. Alla fine del XVI secolo era conosciuto in Germania, Inghilterra, Italia, Spagna, a Tripoli e nel Mediterraneo orientale. In Irlanda si iniziò a coltivarlo su larga scala nel 1734 e in Inghilterra solo a partire dal 1837.

Coltivazione: eseguite la semina a partire da inizio inverno in solchi profondi 1 cm. Dopo la germinazione diradate le piantine a una distanza di 20 cm. In alternativa potete seminare il cavolo rapa al coperto in contenitori alveolari e trapiantarlo poi all'aperto in primavera.



SOPRA: il cavolo rapa ricorda più un oggetto che si potrebbe incontrare nello spazio che non nell'orto di casa, ma di questo cavolo si possono mangiare sia il fusto ingrossato che le foglie.



A SINISTRA: Carlo Magno, imperatore del Sacro Romano Impero, nell'anno 800 ordinò che su tutte le sue terre si coltivasse il cavolo rapa.

Conservazione: il cavolo rapa si conserva in frigorifero per un paio di settimane, ma le foglie vanno rimosse perché lasciano fuoriuscire l'umidità dall'ortaggio. La soluzione migliore è lasciare il cavolo rapa nell'orto e raccoglierlo quando ne avete bisogno.

Preparazione: rimuovete le foglie, l'estremità superiore e la base dello stelo rigonfio. Utilizzate un pelapatate per rimuovere la buccia. Potete tagliarlo a fette o a spicchi. Per cucinarlo basta bollirlo in acqua salata per 20–30 minuti, cuocerlo al vapore per 30–40 minuti o friggerlo nel burro. Se lo servite crudo potete grattugiarlo per aggiungere un tocco di dolcezza a un'insalata invernale.



Questo membro meno conosciuto della famiglia dei cavoli è una prelibatezza per buongustai, contraddistinta da un sapore nocciolato che ricorda leggermente il sedano. È difficile da trovare nei negozi e può essere costoso. Lo stelo rigonfio si può arrostitire, cuocere al vapore o saltare in padella a fuoco vivo, e anche le foglie si possono cucinare nei modi in cui si cucina il cavolo cappuccio. Si usa spesso nelle zuppe, si può mangiare crudo nelle insalate ed è una buona alternativa al cavolo cappuccio nel coleslaw. Ha un aspetto decisamente curioso, con il suo strano fusto ingrossato a palla. Le foglie non germogliano solo dalla cima, ma si ergono in modo curioso anche dai lati, fornendo un ottimo argomento di conversazione sia tra i giardinieri che tra i cuochi.

Il sapore delicato del cavolo rapa non è lontano da quello di un altro membro della famiglia dei cavoli, la rapa, ma con una consistenza più croccante. La buccia è in genere viola o verde (più dura nel primo caso) e la polpa è sempre bianca.

A SINISTRA: le varietà viola del cavolo rapa, come il 'Danubio Viola', sono talmente colorate che si possono coltivare nelle aiuole fiorite come piante annuali primaverili.

PROPRIETÀ

Il cavolo rapa ha un basso contenuto di grassi saturi e colesterolo, cosa che aiuta il cuore e la circolazione. Contiene livelli elevati di vitamine B e C, inclusi B₆, tiamina, riboflavina, niacina, acido pantotenico e folato, che rafforzano il sistema immunitario, aumentano il ritmo metabolico e mantengono sani pelle e capelli.

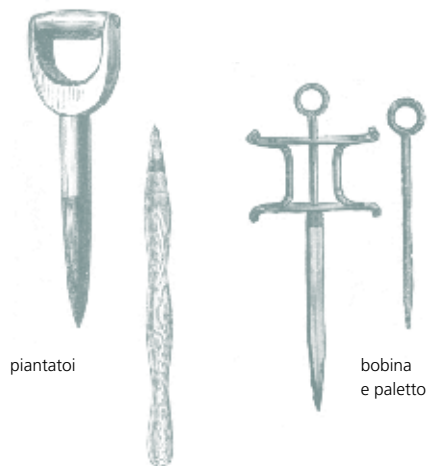
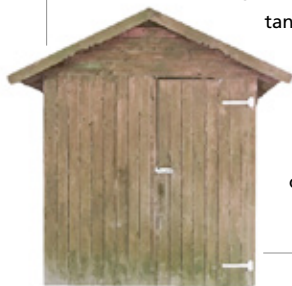
ATTREZZI PER L'ORTO

L'uomo ha lavorato la terra per migliaia di anni, eppure molti attrezzi sono gli stessi oggi come nei tempi passati. Avere l'attrezzo giusto per il lavoro giusto è fondamentale, perché aumenta l'efficienza e può risparmiare ore di lavoro faticoso. È importante che gli attrezzi acquistati siano adatti alla vostra altezza e forza, altrimenti correte il rischio di andare oltre le vostre possibilità e farvi male. Gli attrezzi di buona qualità mantenuti correttamente durano una vita.

CAPANNI E CURA DEGLI ATTREZZI

Gli attrezzi vanno riposti al chiuso quando non si utilizzano, e il luogo ideale per farlo è un bel capanno spazioso. I capanni possono svolgere anche la funzione di semenzai, o servire da riparo quando piove e ci si vuole concedere una tazza di caffè. Attrezzateli con scaffali e mensole, per dare alloggio sicuro ad attrezzi, vasi, sacchi di compost e altri utensili da giardino.

Prima di mettere via gli attrezzi rimuovete sporco e terra; con uno straccio passate dell'olio sulle parti metalliche, mentre le impugnature di legno vanno di tanto in tanto strofinate con olio di semi di lino. Affilate regolarmente gli attrezzi da taglio come cesoie e zappe.



Di seguito sono elencati alcuni degli attrezzi fondamentali per creare e accudire un orto.

PIANTATOIO

Questo sottile attrezzo manuale si spinge nel terreno per fare i fori di semina. Si può acquistare o costruire con pezzi di bambù o legno.

BOBINA E PALETTO

Chi coltiva ortaggi ama avere file diritte: la bobina e il paletto su cui rispettivamente si arrotola e si fissa la corda servono per scavare un fosso, un solco per i semi o prima di usare il piantatoio, ma anche per segnare sentieri o letti rialzati.

VANGA

Probabilmente l'attrezzo più importante per coltivare ortaggi; usatela per lavorare il terreno, ma fate attenzione: recidendo le radici delle infestanti perenni non fate che peggiorare il problema.

PALA

Uno strumento impagabile per spostare materiali come compost, letame e trucioli di legno nell'orto. Quando ne acquistate una verificate il peso ed equilibrio in modo da non danneggiare la vostra schiena.

FORCA

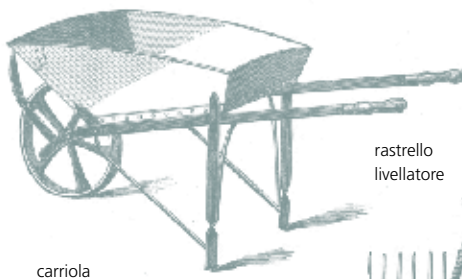
Si usa per scavare, sminuzzare il terreno, soprattutto nei terreni pesanti, e ridurre la compattazione del suolo. Il retro della forca può essere utilizzato per rompere le zolle di terra.

RASTRELLO LIVELLATORE

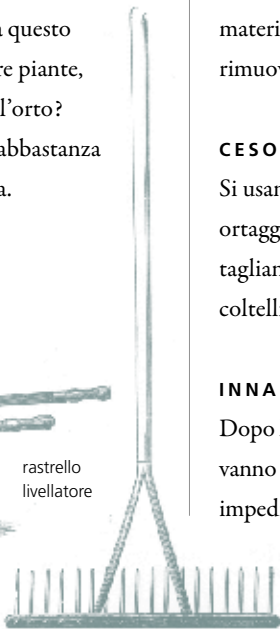
I rastrelli livellatori sono utilizzati regolarmente nell'orto per livellare il terreno dopo averlo lavorato per aggiungervi compost e letame. Hanno la testa più larga dei rastrelli tradizionali, per un livellamento più semplice.

CARRIOLA

Dove sarebbero i giardinieri senza questo attrezzo fondamentale per spostare piante, compost e rifiuti vegetali in tutto l'orto? Nell'orto i sentieri devono essere abbastanza larghi per il passaggio della carriola.



carriola



rastrello
livellatore



sarchiatore
ad arco



cesoie

SARCHIATORE AD ARCO

Questo attrezzo fondamentale è utilizzato per rimuovere le infestanti tra le file di ortaggi. Funziona sia durante la trazione che la spinta, e il manico lungo evita il mal di schiena.

SARCHIELLO

Questo attrezzo dallo strano aspetto si può usare per raschiare la superficie del terreno, rompendone la compattezza e permettendo all'acqua di penetrare sotto la superficie.

SETACCIO

Se preparate da soli il vostro compost, un setaccio vi sarà utile per rimuovere pezzi grandi di materiale non decomposto. Serve anche per rimuovere i sassi dal suolo.

CESOIE

Si usano per tagliare il fogliame e raccogliere gli ortaggi. Le cesoie bypass sono più care, ma tagliano meglio di quelle a incudine. Anche un coltellino da tasca può essere utile.

INNAFFIATOIO

Dopo la semina/messa a dimora i semi o le piantine vanno innaffiati: mettete una rosetta sul becco per impedire all'acqua di trascinare via i semi o le piantine.

Melanzana

Solanum melongena

Nome comune: melanzana

Tipo: annuale

Clima: serra calda, all'aperto in climi miti, pianta delicata

Dimensioni: 75 cm

Origine: le origini della melanzana sono dibattute; alcuni storici ritengono provenga dall'India, sebbene altri sostengano che fosse coltivata in Cina nel V secolo.

SOTTO: le melanzane sono più facili da coltivare di quanto si pensi; normalmente si coltivano in serra o cassone freddo, a meno che non abbiate un orto molto caldo e riparato.

Storia: venne coltivata per la prima volta oltre 2000 anni fa nel Sud-Est asiatico; nel 500 a.C. in Cina era già diventata uno dei cibi preferiti da generazioni di imperatori cinesi. I saraceni la introdussero in Spagna, dove ricevette il nome catalano di "Alberginia". Presto l'ortaggio si diffuse in tutta Europa, e nel XVI secolo gli spagnoli la ritenevano un potente afrodisiaco, una "mela dell'amore".

Coltivazione: per sopravvivere, le melanzane hanno bisogno di una posizione calda, idealmente una serra o un cassone freddo, e all'aperto di posizioni soleggiate e molto riparate. Piantatene due in ogni sacco e mantenetele ben irrigate durante l'estate. Si possono seminare a primavera, per avere una maggiore scelta di varietà, oppure acquistare le piantine nei centri per il giardinaggio.



Conservazione: le melanzane non durano a lungo e vanno usate entro pochi giorni dalla raccolta; a causa del loro elevato contenuto d'acqua non si congelano bene.

Preparazione: prima di cuocerle rimuovete gli steli, tagliate via le estremità e dimezzatele, oppure affettatele. Mettetele in uno scolapasta, salate gli strati e lasciateveli per 30–45 minuti.

In Inghilterra, per molti la melanzana è probabilmente più una stranezza dagli insoliti frutti bianchi o viola, piuttosto che qualcosa di interessante e stuzzicante per le papille gustative. Appena introdotta, venne trattata con sospetto non solo per la sua appartenenza alla stessa famiglia della belladonna (che include tra l'altro anche patate e pomodori), ma venne accusata anche di tutta una serie di malattie, dalle emorroidi alla lebbra. Anche oggi è trattata con simile disprezzo e scetticismo, non per le stesse ragioni quanto perché ritenuta complicata da coltivare e difficile da cucinare. In realtà nessuna delle due convinzioni è vera, e la sua coltivazione nell'orto in Italia è semplice e pari a quella di alcuni pomodori. In cucina, con un po' di immaginazione, la si può trasformare in un'infinità di piatti ricchi e semplici: in Grecia è alla base della *moussaka*, in Francia della *ratatouille*, mentre in Italia è cucinata spesso da sola come contorno. Ha una consistenza piacevolmente ricca e si può arrostitire o farne purè. È ottima in combinazione con aglio e cipolle. La si può affettare finemente e friggere, oppure farcire di formaggio e cipolla, o tagliarla a metà per cuocerla al forno coperta di formaggio di capra o mozzarella ed erbe aromatiche, adagiata su un letto di ragù.



SOPRA: le belle fattezze delle foglie e dei fiori sono molto simili a quelle di alcuni suoi parenti stretti, in particolare le patate e la velenosissima belladonna.



APPUNTI DI ASSAGGIO

Varietà di melanzane da provare

C'è un enorme assortimento di tipi diversi di melanzane da provare: eccone alcuni dei più interessanti dal punto di vista di colori e sapori, per gli amanti della buona cucina:

'Pin Tung Long'	Frutti lunghi color lavanda, saporitissimi.
'Rossa di Rotonda'	Prelibatezza dai frutti rossi a polpa bianca molto saporita.
'Bonica'	Frutti gustosi dalla buccia viola lucida.
'Galine'	Ornamentale, con piccoli frutti molto saporiti.

BIBLIOGRAFIA

- Akeroyd, Simon. *A Little Course in Growing Veg and Fruit*, DK, 2013.
- Akeroyd, Simon. *The Allotment Handbook*, DK, 2013.
- Akeroyd, Simon, Hodge, Geoff, Draycott, Sara, Barter, Guy. *Allotment Handbook*, Mitchell Beazley, Royal Horticultural Society, 2010.
- Boff, Charles. *How to Grow and Produce Your Own Food*, Odhams Press Ltd, 1946.
- Clevely, Andi. *The Allotment Seasonal Planner*, Collins, 2008.
- Davies, Jennifer. *The Victorian Kitchen*, BBC Books, 1989.
- Davies, Jennifer. *The Victorian Kitchen Garden*, BBC Books, 1987.
- Furner, Brian. *The Kitchen Garden*, Arthur Baker Limited, 1966.
- Gammack, Helene. *Kitchen Garden Estate*, National Trust Books, 2012.
- Halsall, Lucy. *RHS Step by Step Veg Patch*, DK, 2012.
- Harrison, Lorraine. *A Potted History of Vegetables*, Ivy Press, 2011.
- Hessayon, Dr.D.G. *The Vegetable and Herb Expert*, Expert Books, 2001.
- Klein, Carol. *RHS Grow Your Own Vegetables*, Mitchell Beazley, 2007.
- Larkcom, Joy. *Creative Vegetable Gardening*, Mitchell Beazley, 1997.
- Laws, Bill. *Spade, Skirret and Parsnip: The Curious History of Vegetables*, Sutton Publishing, 2004.
- Pavord, Anna. *Growing Food*, Francis Lincoln Limited, 2011.
- Pavord, Anna. *The New Kitchen Garden*, DK, 1996.
- Pollock, Michael. *Fruit and Vegetable Garden*, DK, The Royal Horticultural Society, 2002.
- Raven, Sarah. *The Great Vegetable Plot*, BBC Books, 2005.
- Shepherd, Allan. *The Organic Garden*, Collins, 2007.
- Smit, Tim, Mcmillan-Browse, Philip. *The Heligan Vegetable Bible*, Victor Gollanez, 2000.
- Stickland, Sue. *Heritage Vegetables*, Gaia Books Limited, 1998.
- Whittingham, Jo. *Grow Something to Eat Every Day*, DK, 2011.
- Whittingham, Jo. *Vegetables in a Small Garden*, DK, 2007.

INDICE

A

acclimatazione 47
acque grigie 67
aglio 15–16, 32–35, 184
aglio bianco 34
Aglio marinato alla perfezione 33
aglio rosso 34
Album Benary 22, 63, 161
allungare la stagione 184–185
amaranto 36–37
Amaranto, pasta alle foglie di 37
Asparagi, zuppa di 45
asparago 43–45
attaccamani 132
attrezzi 133, 166–167, 185
attrezzi per l'orto 166–167, 185

B

barbabietola 51–53, 90, 91,
154, 206
Barbabietola, brownies di 53
Bauhin, Gaspard 57, 58
Benary, Ernst 22, 63
Bhaji di cipolle 21
bietola da coste 48–50, 90
billeri primaticcio 132
bok choy 82–84
borsa del pastore 132
broccolo Romanesco 84
broccoli 81–84, 90, 154
broccoli da ricacci 81–83

C

campane 24, 185
canna indica 87–89
Canna, patatine di 88
capanni 166
Carciofi al forno 125
carciofo 123–125
carciofo cinese 208–209
cardo 121–122
carota 46, 67, 128–131,
184, 207
Carote Vichy 130
cassoni freddi 185
cavolfiore 68–71, 154
Cavolfiore al formaggio 69
cavolini di Bruxelles
75–77, 154
*Cavolini di Bruxelles con pancetta
e timo* 77
cavolo cappuccio 63–65, 67, 154
*Cavolo con peperoni grigliati
e olive* 61
cavolo da foglia 60–62, 90, 154
cavolo marino 105–106
cavolo rapa 78–80, 90, 154
cesti pensili 66
cetriolini 107–109
cetriolo 107–109
Champlain, Samuel de 140
chiocciolate 219
cicoria 101–104
*Cicoria grigliata con
pere e nocciole* 104

cipolla 20–22, 67, 184, 206
cipolla d'inverno 27–29
cipolla egiziana 28
cipolle che camminano 28
cipollotto 23–24, 91
Cock-a-leekie, zuppa 18
coltivazione consociata 131
colture intercalari 80, 177
compostaggio 30–31
Confettura di peperoncini 94
congelamento 206
conigli 219
conservare gli ortaggi 206–207
conservazione al buio 207
conservenze 33, 180, 206
contenitori 66, 90–91
convolvolo 133
crescione d'acqua 91, 158–159
crescione inglese 136
crisantemo giallo 96–97
curare 132–133, 166

D

daikon 179–180
Daikon in salamoia cinese 180
diserbare 132–133, 218

E

emerocallide 143–145
erba calderina 132
erba di Santa Barbara 136
essiccazione 207

F

fagioli 46, 217
Fagioli all'aglio 171
 fagiolo di Spagna 154,
 163–165, 184
 fagiolo e fagiolino 154, 168–171
 fava 154, 184, 212–214
Finocchi al forno 139
 finocchio 137–139
 fioriere 91
 forzatura 103, 106, 182–183

G

giardini cintati 110
 ginestrino purpureo 156–157
 girardina silvestre 133
 gombo 12–14
 gramigna delle vie 132
Gratin di bietole al formaggio 49

H

hosta 146–147

I

imbianchimento 39, 100
 indivia 98–100
Indivia e gamberi,
omelette di 99
 infestanti annuali 132
 infestanti perenni 133
 innaffiare 66–67, 218
Insalata coleslaw 64
Insalata di spinaci e bacon 204
Insalata semplice
di ravanelli 178

Insalata semplice

di rucola e parmigiano 135

Ippocrate 159

L

ladies' fingers 14
 lapazio 133
 lattuga 46, 90, 91, 151–153
 lattuga a cappuccio 153
 lattuga brasiliana 153
 lattuga da taglio 153
 lattuga romana 153
 letti rialzati 91
 Linneo, Carlo 58, 84, 96
 lumache 219

M

mais dolce 215–217
 malattie 218
 melanzana 90, 194–196
 metodo colturale delle
 tre sorelle 217
 mibuna 86
 mizuna 85–86
 montata a seme 86
 muri 90

N

navone 57–59
 necessità di sole 90
 nematodi 219

O

oca 209
 ombra 66, 90

organismi nocivi 219
 ortaggi taglia-che-ricresce 90, 91, 136
 orti comunitari 111
 orti urbani 111
 ortiche 133
 orticoltura verticale 90, 165
 Osbeck, Pehr 72, 74

P

pak choi 72–74
Pak choi al salto 73
 Parmentier, Antoine 200
 pastinaca 46, 154, 160–162
 patata 30, 67, 90, 191, 197–201
Patata arrosto perfetta, la 199
 patata dolce 148–150
Patate dolci e barbabietole 150
 peperoncino 47, 93–95
 peperone 93–95
 piccoli spazi 90–91, 159, 164
 piselli sugarsnaps 174
 pisellini dolci 174
 pisello 46, 67, 154, 172–175
 pisello liscio 174
 pisello mangiatutto 154, 174
 pisello rugoso 174
 pomodoro 47, 90, 91, 188–191
 porraiccio 15–16
Porraiccio al forno 16
 porro 17–19, 47
 portulaca invernale 136
 potager 110
 pregermogliare 198
 prezzemolo a radice 211
Purè di rape con bacon croccante 56

R

rabarbaro 90, 181–183
Rabarbaro, crumble di 183
Radice di yacón dal gusto che ricorda la pera 209
Raita di gombi 14
 ranuncolo strisciante 133
 rapa 54–56, 90
 ravanello 46, 91, 154, 176–178
 riciclare 30–31, 67, 91, 185
 rifiuti della cucina 30
 rotazione delle colture 154–155, 218
 rucola comune 91, 134–136

S

Salsa al vino rosso e scalogno 26
Salsa di pomodoro 190
Salsa piccante al formaggio 24
 scala di piccantezza Scoville 95
 scalogno 25–26
 scelta 10
 scorzobianca 187, 210–211
 scorzonera 186–187
 sedano da costa 38–39
 sedano rapa 41–42
Sedano rapa, remoulade di 42
 semina al coperto 47
 semina diretta 46
 semina in cassetta 47
 semine successive 184
 senape 136
 serre 185
 sisaro 192–193
 spazio 90–91, 159, 164

Spicchi piccanti di navone 59
 spinacio 90, 91, 202–205
 stagioni, allungare 184–185
 sterilizzare i barattoli 207

T

Tagliatelle al pesto di menta e piselli 175
 talee 193
 talee radicali 193
 tarassaco 133
 tecniche di semina 46–47, 173, 177, 184
 tipi di orti 110–111
 tomatato 191
 topinambur 140–142
 tubero di dalia 126–127
 tubi per grondaie, seminare in 173
 tutori 165
Tzatziki 108

V

valerianella 136
 varietà 10, 11
 varietà heirloom 11, 22
 varietà tradizionali 11, 22
 veronica 133

Y

yacón 209

Z

zucca 47, 91, 112–116
 zucca Butternut 116
 zucca Crown Prince 116

zucca gigante 115–116
 zucca spaghetti 116
 zucca turbante turco 116
Zucca, torta di 114
 zucchine 47, 90, 117–120
Zucchine, muffins con 120

Con l'ascesa del movimento slow food e la riscoperta dei giardini e degli orti domestici, i cuochi hanno iniziato a indossare i guanti da giardinaggio quasi quanto quelli da forno. La gastronomia moderna rivolge lo sguardo al passato e torna alle radici, chi si mette ai fornelli si riappropria degli ingredienti locali e di una cucina fatta di cose semplici. In un momento in cui sempre più persone stanno riscoprendo il piacere di preparare e gustare alimenti appena raccolti, *Ortaggi per il giardiniere gourmet* è la guida indispensabile per sapere cosa coltivare, cucinare e mangiare.

Una festa per gli occhi e per il palato, questo pratico manuale spazia dal regno dell'orto a quello della tavola, fornendo informazioni sulla coltivazione, la conservazione e la preparazione di una settantina di deliziosi ortaggi: così imparerete a conoscere varietà note e inusuali e scoprirete un nuovo mondo di forme, colori e sapori. Consigli pratici, storie affascinanti, proprietà nutrizionali e ricette classiche sono accompagnati da splendide

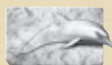
illustrazioni botaniche, tratte dalla preziosa collezione della

Royal Horticultural Society. Questo libro è un'avventura, da vivere tra le pagine di un volume elegante e raffinato, quasi senza tempo.



ISBN: 978 88 67530 847

€ 24,90
IVA in-
clusa



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it